

Moje wyzwanie „Samodzielność”



Wyzwanie to polegało na wykonywaniu samodzielnie codziennych czynności. Trwało to miesiąc. Wszystko zostało, ustalone z Panią Ewelina. Np. w środy musiałam zrobić zakupy na obiad, który wcześniej zaplanowałam, a w czwartek przygotowywałam sama wszystkie posiłki dla siebie.

Było to dosyć trudne dla mnie zadanie. Nauczyłam się gotować różne zupy jak np. rosół, grzybowa, barszcz czerwony. Zrobiłam także zapiekankę oraz naleśniki z warzywami. A także robiłam różne desery. To wyzwanie bardzo dużo mi dało.

Musiałam również sprzątać w domu: odkurzać, zmywać, sprzątać kuchnię i łazienkę, prasować, włączać pranie, wyrzucać śmieci. Było bardzo dużo czynności.

Każdą wykonaną rzecz zaznaczałam w specjalnej tabelce, którą co tydzień Pani Ewelina sprawdzała jak mi idzie. Było to dla mnie bardzo motywujące. Niektóre czynności robiłam po raz pierwszy. Jestem z siebie bardzo zadowolona i bardzo pomagam mamie w domu

Redakcja Partnerzy Tekst Agnieszka Piecuch

Hobby

Wszyscy znamy słowo hobby. Według słownika oznacza ono „zamiłowanie do czegoś. Czynność wykonywaną dla relaksu w wolnym czasie. Może łączyć się ze zdobywaniem wiedzy, umiejętności lub nawet z zarobkiem, jednak głównym jego celem jest płynąca z jego uprawiania.”

Podobno w życiu warto mieć jakieś hobby. Nie każdy jednak ma łatwość w znalezieniu czegoś dla siebie. Dzisiaj podpowiadamy jeden ze sposobów.



„Moim hobby od wielu lat, bo zaczęłam w szkole podstawowej zbierać karty pocztowe z różnych czasów od PRL do współczesnych”. - pisze pani Agnieszka - Moja kolekcja liczy sobie 1000 sztuk pocztówek podzielonych na działy: okazjonalne, Bożonarodzeniowe, wielkanocne, urodzinowe, widokówki z różnych rejonów naszego kraju oraz ze świata.

Karty te są pamiątką z moich wojaży. Zainspirował mnie mój tata, który w młodości kolekcjonował znaczki pocztowe. Może ktoś z uczestników ma podobne hobby, że zbiera karty pocztowe i będzie można się wymienić powtarzalnymi egzemplarzami i mieć temat do rozmowy. Więc jak mają państwo uczestnicy i kadra karty na zbyciu to można kierować do

Redakcja Partnerzy Tekst Agnieszka Markowska

Każda przekazana kwota przyczyni się do aktywnego działania na rzecz osób wykluczonych.



Bank Pekao SA
77 1240 6074
1111 0010 3072
2313

Dziękujemy!

Przekaż 1% podatku



MOŻESZ POMÓC

przekazując darowiznę na rzecz **Stowarzyszenia Otwarte Drzwi**. Dzięki temu

przyczynisz się do zmniejszania ubóstwa i wykluczenia społecznego, a twoje poczucie bycia **dobrym człowiekiem**, nie obojętnym na krzywdę i niesprawiedliwość wzrośnie. Po za tym **masz pewność** że przekazane środki i dobra, **zostaną adekwatnie i prawidłowo zagospodarowane**. Darowiznę Stowarzyszeniu Otwarte Drzwi może przekazywać zarówno osoba fizyczna, jak i prawna. Jej przedmiotem mogą być pieniądze, nieruchomości i dobra ruchome. **Darowizna jest ważna** jeśli jest przekazana na konto Stowarzyszenia. W przypadku nieruchomości potwierdzona umową notarialną, w przypadku dóbr ruchomych umową darowizny. **Skieruj 1% na realizację zadań statutowych Stowarzyszenia Otwarte Drzwi**. Dzięki temu **wsparcie otrzymają dzieci, młodzież, osoby niepełnosprawne, bezdomne i wykluczone**. Zależy nam na pomocy!

www.otwartedrzwi.pl

Kierownik Ośrodka:

Agnieszka Więcek

a.wiecek@otwartedrzwi.pl

Al. Prymasa Tysiąclecia 145/149

01-424 Warszawa

Dzień Kota

17 lutego obchodzimy Dzień Kota.

To dzień, który podkreśla ono jak ważne są koty dla człowieka i uwrażliwia też ludzi na trudny koci los.

Kot działa na nas terapeutycznie: jego mruczenie obniża poziom stresu, a głaszkanie miękkiego futerka powoduje wzrost endorfin, czyli hormonów szczęścia.

Warto ten dzień spędzić ze swoim kotem. Można się z nim pobawić, pocieszać go, kupić mu jakąś zabawkę lub coś smacznego do jedzenia. Ale tak naprawdę kotu zależy najbardziej na naszym towarzystwie tego dnia i na co dzień.

Mam 3 koty Marę, Mango i Polli. Moje koty lubią mnie odwiedzać w pokoju dotrzymując mi towarzystwa.



Redakcja Partnerzy Tekst Agnieszka Piecuch

Pożegnania

Na ostatniej społeczności było dużo wrażeń i było smutno bo żegnaliśmy pana Szymona, pracował u nas jako psycholog i prowadził bardzo ciekawe zajęcia psychologiczne zwłaszcza część edukacyjną. Poszedł pan Szymon swoją drogą, kto wie może do nas wróci albo spotka go ktoś z nas w jego nowej pracy.

Kolejną osobą, którą żegnaliśmy, był pan Dominik, który pomagał w zajęciach klubu za bramą, gdzie było dużo ciekawych zajęć i inspiracji, to był bardzo miły czas spędzony w gronie znajomych sobie osób, bardzo radosna osoba z tego pana jest. Cieszę się że był z nami na naszym ośrodkowym wyjeździe na mazury, gdzie się super bawiliśmy. Dziękuję panu Dominiku i może się gdzieś zobaczymy.

Redakcja: Partnerzy Tekst Agnieszka Markowska

PRZEPIS NA SAŁATĘ LODOWĄ Z OLIWKAMI

SKŁADNIKI NA 4 OSOBY:

pół sałaty lodowej,
dowolne oliwki,
pomidor,
ogórek zielony,
Ogórek kiszony,
por lub cebula.

Sos:

oliwa lub oliwa smakowa,
czosnek kilka zębów,
sól, pieprz,
ulubiona przyprawa,
ocet jabłkowy
smacznego



Sałatę myjemy i rwiemy lub kroimy na kawałki, kroimy pomidora i ogórki i cebule lub pora, dodajemy oliwki do tego mieszamy składniki sosu w kubeczku lub szklance i polewamy sałatę i mieszamy.

Gotowe!

Redakcja: Partnerzy Tekst Agnieszka Markowska

Tłusty Czwartek



Jest dniem najbardziej wyczekiwany przez ludzi na całym Świecie. Obchodzony jest w ostatni czwartek przed wielkim postem. Znany jest także jako zapusty. Rozpoczyna on ostatni tydzień karnawału. Jest to święto kiedy możesz dowoli jeść słodczyce i kalorie nie mają tu znaczenia.

Najpopularniejszą rzeczą którą ludzie się wtedy objadają w dużych ilościach są to pączki oraz faworki prześcigając się kto zje ich więcej w tym dniu. Gdzie nie pójdziemy do sklepu możemy spotkać dużo pączków z różnymi nadzieniami. Sklepy kuszą różnymi smakołykami tego dnia. Nie da się oprzeć tym pysznościom więc warto sobie kupić tego dnia coś słodkiego nie musi to być pączek lub faworek ale może to być też np. jakieś ciasto jak ktoś tak woli. Życzę wszystkim tego dnia smacznego.

Redakcja Partnerzy Tekst Agnieszka Piecuch

„Zwierzęca” wykreślanka

a	k	j	k	ż	u	b	r	h	ś	l
d	f	r	b	p	a	n	d	a	w	w
b	a	s	ó	g	h	k	m	b	i	i
o	m	p	a	l	p	n	a	m	n	e
p	k	a	b	nn	i	p	s	e	k	w
b	s	o	m	b	e	k	u	r	a	i
m	a	w	a	m	s	ł	o	ń	p	ó
a	p	m	t	l	i	s	w	m	j	r
b	k	o	ń	n	a	b	p	e	w	k
b	k	w	n	m	p	l	z	n	m	a
n	a	c	p	b	a	r	a	n	a	n
a	n	a	z	y	r	a	f	a	m	b
m	b	p	i	n	g	w	i	n	o	a